Nr. 23. Cena 70 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

ROK V. Nr. 23

MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU
POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

PIERWSZY ZESZYT GRUDNIOWY 1931 R.



Kąpią go co wieczór, ma zawsze czystą bieliznę, dają mu jeść cztery razy na dobę, jest codzień na parogodzinnym spacerze— dobrze mu jest na świecie.

Najczęstsze błędy w odżywianiu niemowlęcia

Niepodobieństwem jest w krótkim artykule wyliczyć i dokładnie omówić wszystkie błędy popełniane przez matki w odżywianiu niemowląt. Djetetyka niemowlęcia stanowi poważną gałęź nauki o dzieciach i wyłożenie podstawowych zasad racjonalnego odżywiania przekroczyłoby znacznie ramy naszego pisma. Jeśli przystępujemy do tej sprawy na łamach „Młodej Matki", to dlatego, by wytknąć matkom najbardziej rażące błędy, których przy dobrej woli łatwo uniknąć.

W pierwszej części artykułu omówimy wykroczenia popełniane w I półroczu życia niemowlęcia.

Wadliwy sposób dokarmiania.

Nie będziemy w dzisiejszej pogadance omawiać konieczności karmienia piersią, jak również konieczności regularnego karmienia z zachowaniem dłuższej przerwy nocnej, sądzimy bowiem, że te sprawy są już naszym czytelniczkom znane; postaramy się zwrócić uwagę na inne nie mniej ważne zagadnienia.

Niemal każdą matkę kilkumiesięcznego niemowlęcia nurtuje obawa, że ma za małą ilość pokarmu. Ileż razy słyszy lekarz trwożne pytanie „czy mam dosyć pokarmu?", lub też kategoryczne zapewnienie „nic w piersiach nie mam", nawet wtedy, gdy wygląd i waga niemowlęcia nie usprawiedliwiają tych wątpliwych twierdzeń.

Jako dowody niedostatecznej ilości pokarmu przytaczane są takie objawy, jak ssanie paluszków, wykonywanie ruchów ssących wargami, płacz dziecka i t. p.

Argumenty te są naogół mało poważne — niemowlę płacze zarówno z głodu, jak z przejedzenia i wielu innych przyczyn, krzyk bowiem jest w tym wieku jedynym sposobem porozumienia się z otoczeniem; ssanie zaś paluszków spostrzegamy bardzo często u niemowląt niezależnie od tego czy są syte, czy głodne.

O małej ilości pokarmu decyduje jedynie niedostateczny przyrost na wadze, oraz ustalenie zapomocą wagi niedostatecznej ilości wysysanego pokarmu, co znów wymaga ścisłej obserwacji. Wprowadzanie niemowlęciu sztucznego jedzenia, przy wystarczającej ilości pokarmu, jedynie na zasadzie obaw matki, dzieje się z wielką dla niego krzywdą.

Niedostateczna ilość pokarmu jest jednak dzisiaj w warunkach powojennych zjawiskiem nader częstem. Śmiało jednak rzec można, że w większości przypadków mat-

ki przez nieumiejętne postępowanie pogarszają wydajność piersi i doprowadzają do przedwczesnego odstawienia niemowlęcia od piersi.

Koniecznym warunkiem prawidłowej czynności wydzielniczej gruczołów mlecznych jest regularne i doszczętne opróżnianie piersi.

Przy rzadkiem przystawianiu dziecka do piersi pokarm stopniowo zanika. Jak źle odbija się na ilości pokarmu nieprawidłowy sposób dokarmiania, wyjaśnimy na następującym przykładzie.

Niemowlę trzymiesięczne winno otrzymywać koło 900 gr. pokarmu dziennie w 6-ciu dawkach po 150 gr. Przypuśćmy, że poszczególna pierś wytwarza po 100 gr. pokarmu za każdym razem, stąd wniosek, że brak 50 gr. należy po każdem karmieniu piersią uzupełnić mieszanką; w ten sposób niemowlę będzie otrzymywało 6 × 100 gr. = 600 gr. pokarmu oraz 6 × 50 gr. = 300 gr. mieszanki.

Jeśli mieszanka podawana jest po piersi łyżeczką, dziecko nadal ssie chętnie i ta ilość 600 gr. pokarmu dziennie zostaje przez dłuższy czas zachowaną.

Matki jednak zazwyczaj obierają sobie drogę najmniejszego oporu. Pokarmu jest mało, a więc zaczyna się przepuszczać karmienia piersią i zastępować je podawaniem buteleczki. Jeśli u wyżej wymienionego niemowlęcia trzy karmienia piersią zostaną zastępione mieszanką wtedy otrzymywać ono będzie 3 × 150 gr. = 450 gr. pokarmu i 3 × 150 gr. = 450 gr. mieszanki, czyli o 150 gr. pokarmu *mniej*, niż przy prawidłowym sposobie dokarmiania. Przepuszczanie poszczególnych karmień piersią kryje jednak w sobie niebezpieczeństwo — zupełne odstawienie od piersi niemowlęcia, które rozleniwione na skutek łatwego spływania mieszanki przez smoczek butelki, po pewnym czasie broni się rozpaczliwie przed piersią. Wynik jest taki, że niemowlę, które przy należytym sposobie dokarmiania mogło być karmione piersią blisko do roku, zostaje odłączone od piersi w czwartym czy piątym miesiącu życia.

Przedwczesne włączanie pewnych pokarmów do jadłospisu niemowlęcia.

Przedstawmy sobie niemowlę czteromiesięczne karmione piersią, bądź w braku pokarmu, sztucznie, odpowiedniemi dla jego wieku mieszankami, które rozwija się prawidłowo i dobrze przybywa na wadze. Matka, jakby się zdawało, winna być zadowolona, tak jednak nie jest — znów dręczy ją nowa obawa! Raz po raz zadaje lekarzowi pytanie „kiedy moje dziecko dostanie coś do jedzenia?“ Próżne są tłumaczenia, że w tym okresie czasu pokarm naturalny względnie w braku jego mieszanka (t. zn. mleko z kleikiem i cukrem) stanowią zupełnie wystarczające pożywienie dla niemowlęcia. Matka słyszy zewsząd, że jedna jej znajoma daje już nie-

mowlęciu dwumiesięcznemu biszkopcik z mlekiem, inna kaszkę, inna wreszcie jakąś mączkę i czuje się głęboko pokrzywdzona, że jej dziecko karmione jest tylko piersią i jakimś tam „kleikiem" (ulubiona przez matki nazwa mieszanki, wykazująca zupełny brak zrozumienia, że podstawę mieszanki stanowi mleko, kleik zaś jest tylko dodatkiem). Matka uważa pokarm, lub mieszankę za bezwartościowe „picie", wzdychając ciągle do jakiegoś konkretnego „jedzenia" dla dziecka.

Wieloletnie badania lekarskie nad prawidłowym rozwojem dziecka wykazują, że zdrowemu, nieobarczonemu żadną skazą, niemowlęciu całkowicie wystarcza w I-em półroczu pierś matki, bądź w braku pokarmu, odpowiednia mieszanka. Wyjątek robimy jedynie dla soków owocowych, które dzieciom kormionym piersią podajemy od 5-ego miesiąca, zaś sztucznie karmionym od 4-tego miesiąca życia.

Kaszki, jarzyny gotowane, sucharki i mączki stanowią bardzo cenne wzbogacenie jadłospisu dziecka, niema jednak naogół potrzeby wprowadzania ich przed końcem 6-ego miesiąca, chyba że istnieją po temu specjalne wskazania lekarskie.

Wręcz niesłuszne jest wprowadzanie 2 — 4 miesięcznemu niemowlęciu wyżej wspomnianych pokarmów, nie wypływające z rzeczywistej potrzeby, lecz ze źle zrozumianej ambicji, by nie pozostać w tyle za fałszywymi doradcami.

Włączanie do jadłospisu niemowlęcia pokarmów zupełnie nieodpowiednich.

Uwagi zamieszczone poniżej odnosić się będą do niemowląt w I-ym roku życia. Nie poruszę spraw jaj i mięsa bowiem te były tematem obszerniejszych artykułów Młodej Matki, zaznaczę ogólnie, że potrawy te, o ile nie są specjalnie zalecane przez lekarza, powinny być wyłączone z jadłospisu niemowląt w I-ym roku życia.

Często matki podają maleńkim dzieciom różne łakocie, jak czekoladę, cukierki i t. p., przekonane o ich zupełnej nieszkodliwości. Pomijam już, że podawanie w nieodpowiednich porcjach słodyczy odbiera zupełnie łaknienie, lecz wchodzą tu w grę inne jeszcze czynniki. Czekolada zawiera znaczny odsetek teobrominy (środek podniecający, podobny do kofeiny) oraz kw. szczawiowego jest zatem przeciwskazaną dla dzieci artretycznych i nerwowych. Prócz tego zawiera kakao, cukier i tłuszcze roślinne i w większej ilości może wywołać zaburzenia żołądkowo - jelitowe, zaś dla młodszych niemowląt nawet w małej ilości jest pokarmem ciężko strawnym.

W ostatnich czasach zetknęłam się jednak z faktem zupełnie niezrozumiałym, mianowicie z podawaniem niemowlętom i nawet młodym... chałwy. Tłumaczy to się może okolicznością, że chałwa w porównaniu z innemi łakociami jest

tania i bardziej dostępna dla szerokich mas. Trudno jednak usprawiedliwić bezmyślność matki, która obarcza żołądek niemowlęcia pokarmem, składającym się z orzechów, migdałów, dużej ilości tłuszczu i innych domieszek, ciężko strawnych nawet dla dorosłego.

Pamiętajmy o tem, że dziecko nic na tem nie straci jeśli w wieku niemowlęcym nie będzie otrzymywać żadnych łakoci, natomiast może znacznie ucierpieć przy podaniu mu pokarmu niewłaściwego. W przypadku biegunki nie zwalajmy winy na „przeziębienie“ brzuszka w kąpieli, lecz skontrolujmy siebie czyśmy nie dały dziecku czegoś niestrawnego do zjedzenia.

Dr. M. Stopnicka.



Czy nie zaduży brzuszek?

Dziecko zdrowe, ładne bez wad i uchybień fizycznych — to duma i marzenie każdej niemal matki. Każdą prawie matkę ogarnia obawa, zmartwienie, niepokój, czy czasem jej maleństwu nie grozi jakaś ułomność fizyczna, czy ono nie nosi w sobie zarodka jakiegoś zniekształcenia ciała. „Czy ono nie ma zadużej główki, krzywych nóżek, niekształtnej klatki piersiowej, czy nie zaduży brzuszek?“ radzi się doświadczonych sąsiadek, przyjaciółek, znajomych. Z takiemi pytaniami zwraca się do lekarza, nieraz do kilku. Słyszała, że takie wady fizyczne u dzieci istnieją, a może i jej maleństwo jest na to narażone.

Z podobnemi pytaniami zwraca się nieraz i w tych wypadkach, jeżeli jest najpewniejsza, że niepokojącej odpowiedzi od lekarza nie otrzyma. Ale stwierdzenie przez niego prawidłowej budowy dziecka, orzeczenie, że pod względem fizycznym dziecko to nic nie pozostawia do życzenia — to są słowa, które jak najmilsza pieśń, raduje słuch troskliwej matki.

Coprawda, troskliwość pod tym względem bywa często zbyt przesadna, ale też zbytnia obojętność i beztroska nie jest pożądana, bo jest niedobrze, jeżeli matka o jakimś braku w budowie ciała swego dziecka dowiaduje się dopiero od swoich sąsiadek, czy przyjaciółek.

„Czy nie zaduży brzuszek?“... z takiem pytaniem spotyka się lekarz podczas badania chyba każdego niemal niemowlęcia.

Rzeczywiście, brzuszek u dziec-

ka bywa często zbyt duży. Poziom brzucha dziecka w pozycji leżącej powinien naogół odpowiadać poziomowi klatki piersiowej. Nieznaczne odchylenia w tę, czy inną stronę nie bierzemy pod uwagę.

Poziom zaś brzucha wydatnie wyższy od poziomu klatki piersiowej świadczy o tem, że brzuch jest mniej lub więcej powiększony. Mierzony taśmą centymetrową obwód brzucha winien naogół nie wiele różnić się od obwodu klatki piersiowej.

Co może wpływać na powstrzymanie nadmiernie dużego brzuszka u dzieci?

Pomijam tu przypadki znacznie powiększonego brzucha z powodu choroby narządów jamy brzusznej, jak naprzykład: chorobowo zwiększona wątroba lub śledziona, płyn w jamie brzusznej, guzy brzucha i t. p. Na czoło zagadnienia wysuwa się wówczas istotne cierpienie dziecka. Chodzi mi tu o dzieci naogół zdrowe, wesołe, śmiejące się, rozbawione, u których spotykamy się z dużym brzuszkiem.

Wiotkość mięśni powłok brzusznych, to znaczy słabsze ich napięcie, stanowi w tych przypadkach przyczynę zbyt dużego brzuszka. Ta znowu wiotkość mięśni brzusznych, podobnie zresztą jak i całego ciała, zależeć może od nieodpowiedniego odżywiania dziecka, bądź też od przebytych krócej lub dłużej trwających chorób przewodu pokarmowego, dróg oddechowych, albo też chorób zakaźnych. Wiotkie mięśnie, a więc i duży brzuszek spotykamy u dzieci krzywiczych, czyli u dzieci z angielską chorobą. Powiększona w tych wypadkach wątroba, a często i śledziona wydatnie wpływają również na większą objętość brzucha.

Utarło się nawet wśród szerszego ogółu matek przekonanie, że duży u dziecka brzuszek niezawodnie świadczy o krzywicy. Wymieniłem już wyżej inne poza krzywicą przyczyny, powodujące powstawanie dużego brzuszka u dzieci.

Tak czy owak z dużemi brzuszkami u dzieci musimy walczyć, bo przez to wpływamy na poprawę ich stanu ogólnego. A walka ta polegać winna na ścisłem przestrzeganiu w pielęgnowaniu dzieci zasad, ciągle głoszonych na łamach Młodej Matki. Chociaż zasady te powtarzane tu są dość często, może aż do znudzenia, ale skorzystam jednak ze sposobności i niektóre z nich jeszcze przypomnę, a więc: odpowiednie odżywianie, z uwzględnieniem w swoim czasie soków owocowo - jarzynowych i jarzyn, codzienna kąpiel, długie przebywanie z dziećmi na powietrzu, przewietrzanie mieszkań i t. d.

U dzieci starszych możemy z powodzeniem stosować jeszcze w tych przypadkach gimnastykę mięśni brzucha.

Im staranniejsza więc będzie pielęgnacja dzieci z uwzględnieniem zasad higjenicznych, tym mniej będziemy mieć za dużych brzuszków.

Dr. S. Średnicki.

O kaloszach, botach i śniegowcach

Już we wrześniu, październiku, mimo dobrej, słonecznej pogody w oknach wielu magazynów wystawiono ciepłą odzież, okrycia, w innych znów kalosze, śniegowce, boty.

Była to zapowiedź mających niebawem nastąpić słotnych dni jesiennych, a tuż za niemi mroźnych zimowych.

Każda troskliwa matka poprzez szyby okien widziała napomnienie, poprostu nakaz zaopatrzenia swych dzieci w przedmioty mające je zabezpieczyć od kataru, kaszlu — „przeziębienia“.

I już, w pierwszy chłodny dzień październikowy obok dzieci ubranych jeszcze w „jesionkę“, oglądamy prawdziwych małych eskimosów: czapka z futrzanemi nausznikami, zimowe paltoty, wełniane rajtuzy, ba nawet kalosze, lub śniegowce — mimo zupełnie suchej pogody.

„Od ziemi teraz już bardzo ciągnie“ twierdzą opiekunki małych eskimosów. I dzieci takie mają nawet przeważnie dwa rodzaje kaloszy: białe — na suchą słoneczną pogodę, czarne na wilgotną pogodę.

A że w październiku, listopadzie złota, polska jesień darzy nas często zupełnie ciepłemi dniami, to trudno: „raz włożona ciepła odzież, zwłaszcza kalosze nie mogą być zdjęte — dziecko mogłoby się bowiem bardzo łatwo przeziębić“.

Przyjrzyjmy się tym drogim wiercipiętom w ogrodzie: zajęte zabawą, grą, uganianiem — wiecznie niespokojne, wiecznie w ruchu.

Czyż można jednak biegać, gdy nóżki wlec muszą ciężkie kalosze, lub boty. Mały, zgrzany jegomość z zazdrością patrzy na towarzyszy zabawy, ubranych lekko, poruszających się bez wysiłku, ich kalosze zostały w szafie, albo jeszcze niewykupione w sklepie. Ulubiony dawniej spacer staje się dla niego źródłem niezadowolenia, złego humoru, a często powoduje nawet chorobę. Łatwiej wszak o przeziębienie, gdy dziecko jest zgrzane, zmęczone, a nóżki zaopatrzone w kalosze, lub boty — spocone.

Kalosze mają ochronić nóżki od przemakania, nadają się zatem tylko na dżdżystą pogodę.

Gdy zaś w zimie spadnie śnieg, a któż z nas nie lubi brodzić w śniegu, zastąpimy kalosze śniegowcami (botami).

W suchą pogodę, na jesieni, a nawet w zimie, nie będziemy się bali „ciągnienia od ziemi“, — cały dobry bucik da sobie z tem radę.

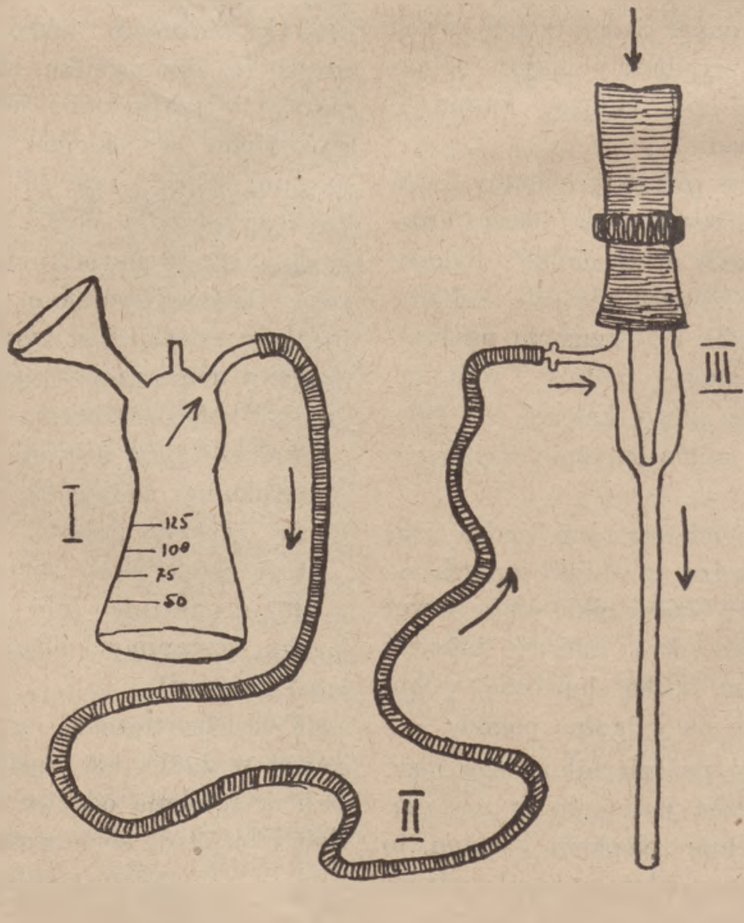
Dr. T. Lewenfiszowa.

O znaczeniu i sposobach dokładnego opróżniania piersi przy karmieniu niemowląt

Odciągaczka wodna. Jest ona względnie prostym przyrządem, pozwalającym na szybsze i nieuciążliwe odciąganie pokarmu. Składa się ona z trzech części, które przy użyciu należy między sobą połączyć.

Część pierwsza jest to szklany zbiornik dla pokarmu, w kształcie wygiętej flaszki opatrzonej podziałką dla obliczania ilości pokarmu. U góry zbiornik zamiast zwykłej szyjki — rozsuwa się lejkowato i tworzy bańkę przeznaczoną dla przyłożenia jej do piersi wokół brodawki sutkowej, jak zwykle.

Część druga jest to odpowiednio urządzona rurka szklana opatrzona u góry odcinkiem grubej rurki gumowej, który nasadza się na kran od wody bieżącej, umocowując rur-



kę do kranu specjalną obrączką sprężynową.

Część trzecia jest to odpowiednio długa i mocna rurka gumowa, którą przed użyciem przyrządu należy połączyć zbiornik z rurką szklaną umocowaną do kranu i zwisającą pionowo nad zlewem.

Jeżeli teraz po przyłożeniu lejka zbiornika do piersi otworzymy kran wodociągowy i woda zacznie płynąć do zlewu przez pionową rurkę szklaną, wtedy ruch wody pociągając za sobą powietrze z rurki gumowej łączącej, a temsamem i ze zbiornika szklanego, — wytwarza w nim stale częściową próżnię przysysającą pokarm do zbiornika. U góry szklanego zbiornika znajduje się jeszcze niewielki otworek, który w czasie odciągania pokarmu, trzeba dokładnie zacisnąć palcem, gdyż inaczej działania ssącego nie będzie i powietrze będzie wchodziło do zbiornika. Otworek ten służy dla regulacji siły ssącej przyrządu. Przez naprzemienne zamykanie i otwieranie otworka odciąganie pokarmu odbywa się wg. pewnego rytmu, podobnego do tego, jaki widzimy przy zwykłem ssaniu. A także, aby po ukończeniu odciągania pokarmu, odejmując palec zatykający otworek, wpuścić powietrze do zbiornika i wyrównać ciśnienie. Wtedy lejek przyłożony do piersi łatwo daje się odjąć; bez tego byłby on mocno przyssany do piersi.

Za pomocą tego przyrządu można w kilka minut otrzymać 100 — 200 grm. pokarmu.

Dr. Jerzy Wiszniewski.

Z higjeny macierzyństwa

Tyłozgięcie macicy ciężarnej

Normalnie macica jest zgięta lekko ku przodowi — jest to tak zwane fizjologiczne przodozgięcie. Ale bywa naodwrót — macica może być zgięta ku tyłowi — mniej lub więcej — wskutek zrostów z sąsiedniemi narządami — najczęściej z kiszkami.

Zrosty te powstają na tle spraw zapalnych np. wyrostka śle-

pej kiszki, jajników, jajowodów etc. Bez spraw zapalnych może powstać tyłozgięcie macicy przez dłuższe przetrzymywanie moczu, (macica jest położona tuż za pęcherzem i ten napełniony moczem odchyla ją w tył); wskutek ciężkiej pracy i dźwigania ponad siły ciężarów.

Przy tyłozgięciach niezapalnego pochodzenia można zachodzić w ciążę, mimo, że do niedawna utrzymywano — że nie. Zachodzi się jednak rzadziej — niż w normalnych warunkach i dolegliwości takiej ciąży są zwiększone.

Są to przeważnie bóle krzyża (macica powiększając się naciąga więzy i zrosty i powoduje przez to ból), parcie ku dołowi, parcie na mocz, zaparcie stolca, skłonność do mdłości i wymiotów.

W przeważnej części przypadków pod koniec III miesiąca, wychodząc z małej miednicy, macica sama wyprostowuje się ku przodowi przez ciężar płodu. Przy bardzo silnych zrostach może się zdarzyć uwięźnięcie macicy ciężarnej, która rosnąc ku tyłowi — może wywołać zatrzymanie się moczu, stolca — powodować duże bóle i poronienie płodu.

Pomoc lekarska polega wtedy albo na wyprostowaniu macicy w uśpieniu ręką, i założeniu wianka, utrzymującego macicę w pozycji normalnej, albo też w operacji sztucznego poronienia w razie niemożności zwalczenia uwięźnięcia macicy ciężarnej, zdarzającego się najczęściej pod koniec III miesiąca ciąży, lub na początku IV-go.

Dr. J. Śmiarowska.

Nasze nerwy

III

Dlaczego matki nerwowe bardziej rozpieszczają swoje dzieci, niż matki zrównoważone wewnętrznie?

Bo że tak jest, wiemy przecież dobrze. Wystarczy spojrzeć na nasze znajome rodziny, — a skonstatujemy to zjawisko z całkowitą pewnością.

Nietylko rozpieszczają. Matki nerwowe „psują" swoje dzieci i to od pierwszych dni ich istnienia.

Czem się to dzieje?

Kontakt stały, ciągły, nieprzerwany, ani we dnie, ani w nocy matki z dzieckiem, jest niewątpliwie męczący.

Powiem nawet, że matka ciągłem obcowaniem z dzieckiem, zwłaszcza z dzieckiem nerwowem i rozkapryszonem bardziej się męczy, bardziej — jak to się mówi „zdziera", niż kobieta obca np. niż niania, bona, pielęgniarka i t. p.

Matka na każdy stan psychiczny dziecka reaguje *daleko silniej*, daleko wrażliwiej, niż każdy inny człowiek. Już nawet reakcja ojca jest inna niż matki.

Napewno matka inaczej odczuwa śmiech dziecka, jak inaczej odczuwa jego płacz.

Inaczej, niż cały świat.

Żywiej, mocniej, bardziej bezpośrednio.

„Jak ty możesz tak obojętnie słuchać płaczu dziecka“ — czyni nieraz wyrzuty gorzkie swemu mężowi, najlepszemu ojcu.

Ta żywa i mocna reakcja nerwów matki na każdy stan psychiczny dziecka, a więc zarówno na jego wesołość, radość, śmiech, dokazywanie, jak i na jego smutek, kaprysy, płacz i gniew — nie wpływa dodatnio na zrównoważenie wewnętrzne dziecka.

Matka odczuwa każde drgnienie dziecka, ale nie powinna reakcją żywą swych nerwów te balansowania duszy dziecięcej bardziej jeszcze podkreślać, rozkołysywać.

Musimy umieć razem z dzieckiem cieszyć się jego radością i smucić się jego smutkiem — ale pod dwoma warunkami — po pierwsze — nasza radość i nasz smutek muszą mieć nutę szczerości, po drugie — nie mogą być przesadne.

Umiejmy spokojnie wysłuchać płaczu dziecka — jak i spokojnie przeżywać z nim jego radości. Nie ekscytujmy go naszym nerwowym dla niego stosunkiem.

Jakże często matki wpadają w przesadę. — Jakże bardzo często to co nazywają swoją „bezgraniczną miłością“ do dziecka — po głębszem spojrzeniu i przeanalizowaniu samej siebie nazwałyby może w wielu wypadkach *nerwami*.

(D. c. n.)

Zofja Węgrzynowiczowa.

Kształcenie uczuć religijnych u dzieci

Od dwóch czytelniczek naszego pisma — otrzymała redakcja „Młodej Matki“ artykuły na ten sam temat. Podajemy je razem — jako dwa interesujące — choć różniące się nieco sposobem ujęcia — głosy matek.

(Przyzp. redakcji).

UCZUCIA RELIGIJNE MOICH SYNÓW

Wychowując dwóch chłopców w wieku lat 5 i 7, często zastanawiałam się nad sprawą — jak budzić w ich duszach uczucie miłości do Boga.

Przyznam się otwarcie, że mam w tym kierunku metodę, którą nazwałabym „przemyślaną negatywnie“ raczej, niż pozytywnie. To znaczy — że wiem „jak tego nie należy robić“ — aniżeli „jak należy“. Ponieważ jednak znaczenie pierwiastka religijnego w wychowaniu i w życiu człowieka stawiam bardzo wysoko, więc memi spostrzeżenia-

mi chciałabym się podzielić z czytelnikami „Młodej Matki“, bo wiem, że nie jedna z nich poświęca tej sprawie wiele uwagi. A powiem szczerze, że jeżeli tego nie robi to doprawdy postępuje źle!

Nigdy nie pozwalałam różnym nianiom, ciociom i wujciom mówić do moich dzieci „nie rób tego — Bozia będzie się gniewać“.

Nigdy nie chciałam, by w duszy moich synków obraz Stwórcy połączony był z uczuciem strachu. Miałam kiedyś na tem tle poważną scysję. Oto w czasie burzy letniej, gdy zagrzmiało mocno i w oczach moich synków ujrzałam wielki strach — usłyszałam z ust pewnej starszej i zresztą bardzo dobrej pani te tak charakterystyczne słowa: „O! widzicie dzieci, jak to się Bozia gniewa“.

O Bogu — mówię z dziećmi, gdy idziemy w dzień pogodny drogą polną i gdy mamy nad głowami jasny strop nieba. Dziecko chce wiedzieć, gdzie jest Bóg — mówię im, że „jest w niebie“, bo mówienie „jest na każdem miejscu“ — nie trafia do dziecka umysłu, gmatwa i mąci mu obraz Boga. „Jest w niebie, ale wie wszystko i widzi wszystko“.

Jestem gorącą przeciwniczką wczesnego uczenia pacierzy.

Niech znak krzyża czyniony co rano i wieczór zastąpi powtarzanie słów niezrozumiałych i trudnych.

Jestem przeciwną opowiadaniu dzieciom ,ot! tak zamiast bajeczek, o życiu Chrystusa.

O Dzieciątku Bożem mówię moim synom w okresie świąt Bożego Narodzenia, lub gdy mnie sami o to wyraźnie poproszą — albo np. z racji oglądania wspólnie obrazów o tematach religijnych.

Nie chcę robić z tego tematu bajeczki bardzo zajmującej, ale tylko bajeczki.

Są to tylko luźne uwagi — ale sądzę, że mogą one pobudzić nie jedną matkę do przemyślenia tego poważnego i bardzo dużego tematu związanego z wychowaniem naszych dzieci.

Matylda Szymańska.

O RELIGIJNEM UŚWIADAMIANIU DZIECI

Jednem z najtrudniejszych do rozwiązania zagadnień wychowawczych jest sprawa religijnego uświadamiania dzieci. Nad wyraz ważne i nagłe zadanie. Ważne, bo decydujące w kształtowaniu się etyki dziecka — nagłe z uwagi na brak przygotowania zarówno u przygodnych często wychowawczyń, jak u wielkiej liczby matek.

Pierwsze pytanie dziecka z tej dziedziny — „gdzie jest Bóg? — jaki On jest? — dlaczego Go nie mogę zobaczyć?“ — zastają nas najczęściej nieprzygotowanemi. Zamiast pełnego treści, a jednocześnie prostoty wyjaśnienia, dziecko słyszy szablonowy frazes lub niechętną, zdawkową odpowiedź.

Jeśli subtelne odczucie wielkich

Prawd nie przyjdzie matce - wychowawczyni z pomocą, dziecko wchodzi w życie społeczne (do szkoły. czy przedszkola) bez podstawowych wiadomości religijnych: za takie uważam przedewszystkiem znajomość istoty Małego Jezusa.

Najkorzystniej układa się dla dziecka, jeżeli w tych warunkach znajdzie w przedszkolu inteligentną, rozumiejącą dzieci opiekunkę. Przedstawi ona malukim obraz tak bliskiego im Jezuska, zbliży dziatwę do Bożego Dzieciątka i nauczy je kochać.

Rozpoczynanie natomiast religijnego uświadamiania dzieci od nauki religji w szkole, przy obecnym systemie nauczania, jest wielkim błędem wychowawczym. Szablon katechizmu i niezrozumiały, pełen alegorji świat Starego Testamentu nie mogą zbliżyć dzieci do Boga, ani dać podstaw etyki chrześcijańskiej. Wielce ciekawy materjał do rozważań na temat nauki religji znaleźć można w książce Ellen Key „Stulecie dziecka“. Tu chodzi mi jedynie o zwrócenie uwagi ogółu matek na pierwszorzędne znaczenie udzielanych dzieciom wyjaśnień. Na żadne pytanie nie wolno odpowiadać dzieciom zdawkowo — w dziedzinie wiary szczególnie o tem pamiętać musimy. Aby sprostać tak trudnemu zadaniu, każda matka przedewszystkiem powinna zastanowić się, „co“ niezbędnie dziecku jest do wiadomości potrzebne i „jak“ należy odpowiedzieć. (Myślę, że niezmiernie ciekawe i pożyteczne byłoby tu wypowiedzenie się ogółu matek).

Przy tej sposobności napewno okaże się konieczność wniknięcia we własne pojęcia i zastanowienie się nad niejednem pytaniem.

Trud duży, ale jakże niezbędny! Nowa przeszkoda zjawia się, jeżeli dzieckiem opiekuje się wychowawczyni lub niania. Mając do czynienia z osobą inteligentną, matka musi ujednostajnić swe poglądy — w przeciwnym razie należy wszelkie pytania kierować do siebie.

Przy udzielaniu odpowiedzi za zasadę przyjąć musimy bezwzględnie mówienie prawdy. Lepiej przyznać się do niewiedzy, niż obudzić niewiarę w duszy dziecięcej. (Np. „nie wiem, jak jest w niebie“ — „ja również nie widziałam nigdy Boga“).

Niewyczerpanem źródłem rozmów z dziećmi może stać się opowiadanie o Jezusku.

Jego jasne życie rodzinne w Nazarecie przy boku słodkiej Matki; wszystkie boskie zalety Małego Chrystusa; miłość Jego nieogarniona do wszelkiego stworzenia — to niezmiernie cenny materjał wychowawczy. Niech Mały Jezus ukaże się duszom Maleńkich, jak Najlepszy, Najmilszy towarzysz — niech zapragną opowiadań o Nim — niech poznają Jego upodobania, usposobienie — a napewno pokochają Go gorąco i przygarną pamięć o Nim do swych czystych serduszek na zawsze.

Stefanja Wichlińska.

Zima przyszła

Teraz to już bardzo prędko nadchodzi ta czwarta pora roku—zima. Nie trudno dzieciom zauważyć codzienne jej postępy.

Listopadowe niepogody już strąciły z drzew w parku ostatnie już poczerniałe liście. Wiele drzew stoi zupełnie nagich, gotowych do zimowego spoczynku — wzruszają się już teraz zimnem i deszczem, ani jesienną wichurą—wiatr przelatuje sobie przez nagie gałęzie i leci dalej.

Rankiem na spacerze zimno, włożyliśmy ciepły płaszczyk i wełniane rękawiczki, a chłód szczypie w buzię. Idzie zima, już bardzo blisko ostry, wesoły mróz i wszystkie zimowe przyjemności. Kałuże na ścieżkach pokrywają się w nocy cienkim lodem, który tak ślicznie trzaska pod nóżką, a któregoś ranka było tak jasno w pokoju i zobaczyliśmy przez okna, że na ziemi leży niegruba biała kołderka; śnieg. To już naprawdę idzie zima. I chociaż słońce zaświeci czasem, nie jest już takie gorące, jak niedawno; kiedy podnieść w górę twarzyczkę ledwo lekkie ciepło ogarnie czoło i oczy.

I co się zrobiło z dniem, że taki krótki; pamiętamy przecież, jak dawniej późno chowało się słońce, jak długo w lecie biegało się na dworze, a teraz ledwo tatuś zje obiad po powrocie z biura, już zapalają się lampy i palą się bardzo długo.

Coraz mocniej będzie szczypać mróz w policzki coraz to grubszy lód pokryje wszystkie sadzawki i kałuże i coraz więcej śniegu, białego, ślicznego śniegu.

Wyciągniemy saneczki i po sto razy będziemy zjeżdżać z tej samej górki z ciągle tą samą radosną emocją.

Założymy łyżwy i strasznie zabawnie będziemy po raz pierwszy próbować sunąć po gładkim lodzie.

A narty!

Długie gładkie deski, na których można sunąć daleko z góry, lekko, jak w czarodziejskiej bajce.

To wszystko zima, szczęśliwa zima dzieci, którym zawsze ciepło, zawsze wesoło w rozkosznej zimowej zabawie.

Ale popatrzmy dokoła, posłuchajmy o tem, jak wszędzie daleko rozpościera się zima po polach, po łąkach i po lesie.

— Rok to bardzo długi okres,

tyle dni, tyle godzin i nocy, że trudno to powiedzieć, a w roku są cztery jego pory. Cudowna wiosna, kiedy wszystko zaczyna rosnąć i kwitnąć, ciepłe lato, kiedy dojrzewa zboże i kiedy jedziemy na wieś, jesień pora owoców i nakoniec zima, która właśnie nadchodzi. Opowiemy sobie teraz w ciepłym fotelu przez parę długich wieczorów wszystko o zimie.

Zima przychodzi po jesieni, kiedy wszystko dojrzeje, kiedy skończą życie warzywa i piękne kwiaty w ogrodzie. Ale wszystkie rośliny zostawią ziarna nasion zakopane głęboko w ziemię, albo zebrane i schowane ręką rolnika i ogrodnika. Nasiona śpią przez całą zimę, aż póki nie obudzi je ciepła wiosna. I śpią w piwnicy kartofle, które włożone w ziemię wypuszczą wiosną kiełki. Trawa na łące śpi, przykryta śniegiem, żeby z wiosną odżyć i pozielenieć, śpią krzewy i drzewa; piękne świerki w parku, na których śnieg kładzie czasem puchowe poduszki, wysokie kasztany, z których poopadały liście, w sadzie jabłonie, grusze i śliwki, które oddały swoje owoce.

W zimie odpoczywają wszystkie rośliny, a życie w nich sobie drzemie.

A weźmy w rękę gałązkę bzu, obejrzyjmy bronzowe spore pączki; w każdym z nich ciasno zwinięte śpią do samej wiosny wszystkie listki, które wyrosną duże i zielone i śpią pachnące liljowe kwiaty. — Tylko że do wiosny będą odpoczywać.

W polu wszystko już bardzo dawno sprzątnięte, pochowane do stodół, kopców; dużemi płatami leży poorana ziemia, na której nic nie rośnie teraz. I pole przez zimę sobie odpoczywa. A gdzieniegdzie zielone żyto śpi pod śniegiem do wiosny.

A zwierzęta? Co robią teraz? Niektóre śpią także, tak jak drzewa i, jak trawa. Śpi zagrzebany w liściach w najdalszym zakątku lasu bury niedźwiedź, taki sam jak ten w Zoologu, w stawach śpią nawpół zdrętwiałe żaby, ryby też drzemią sobie pod grubą lodową pokrywą.

Ale więcej zwierząt nie śpi i znosi, jak może ostrą, srogą zimę. Nie śpi wesoły zajączek — musi teraz bardzo kłopotać się o pożywienie; czasem trudno z pod śniegu wygrzebać jaki listek zmarzniętej kapusty, trzeba kontentować się gorzką korą drzewek, za co znów okropnie źli są na niego ogrodnicy.

Wiewiórka bardzo jest zapobiegliwa, uzbierała sobie pełną śpiżarnię orzechów, ma na całą zimę co

jeść i bez troski skacze po drzewach.

Ptakom za to ciężko — wiemy, że wiele uciekło od nas dawno tam, gdzie cieplej, przez całą zimę latają w powietrzu muszki a po drzewach łażą tłuste gąsiennice.

A znów głęboko pod śniegiem śpią w swoich gniazdach złe szerszenie, zimują mrówki, osy, pod korą drzew schowały się poczwarki, z których jak tylko słońce przygrzeje z wiosną, wylęgną się śliczne żółte i kolorowe motyle.

— Tak to różnie, różnym przez zimę; jedni sobie śpią w grubem futrze, drudzy biedzą się i głodują, skacząc na rozgrzewkę po puszystym śniegu, ale wszystko i nasiona w ziemi i trawa i zwierzęta wyglądają wiosny, czekają na ciepłą, wesołą wiosnę.

J. Brzósko - Guderska.

Mamusiu, opowiadaj dalej...

Nikt tak słuchać nie umie, jak małe dzieci, — nawet najbardziej nerwowe, lub rozkapryszone — ucisza jedno magiczne słowo — bajka, ta cudowna, kolorowa kraina marzeń, to coś co odbiegając od rzeczywistości jest jednakże całkowicie przepojone jej treścią.

Dzieci czasem mają zwyczaj przerywać nam tok opowieści najzupełniej niespodziewanemi pytaniami — nie trzeba się tem zrażać, ani niecierpliwić, bo dziecko pytając wyraża przedewszystkiem swoje zainteresowanie, a następnie często chciałoby dopełnić, uzupełnić na swój sposób słyszane opowiadanie.

Ileż to razy, rozpoczynając bajkę, musiałam dodawać różne szczegóły, które narazie wydawały mi się

najzupełniej zbyteczne, a jednak konieczne były, dla zaspokojenia ciekawości moich słuchaczy.

„Był las... „a czy strasznie duży był ten las?“ — „Tak, ogromny, gęsty i ciemny“ — odpowiadam z niezmąconym spokojem i głęboką powagą w głosie, bo już wiem, że dziecko pragnie wyobrazić sobie sytuację w jakiej znalazła się mała sierotka — Marysia, błądząca po lesie. Zauważyłam przytem, że starsze dzieci mniej zadają pytań i słuchają z większem skupieniem, jest to zapewne wynikiem większego zasobu wiadomości i doświadczeń życiowych, które pozwalają bardziej samodzielnie działać wyobraźni.

Dzieci również bardzo lubią opowiadania „prawdziwe“ — podane oczywiście w lekkiej, zrozumiałej formie. Opowiadania różnych przygód i przeżyć z okresu lat dziecinnych naszych, są dla nich zawsze miłym i ciekawym tematem.

„Było sobie dwoje dzieci, brat Tadzio i siostrzyczka młodsza, Andzia... „Acha, już wiem, to mamusia i wujek Tadzio“ — przerywa jedno z słuchaczy. „Tak, ale byliśmy wtedy mali i mieszkaliśmy na wsi wśród drzew i pól rozległych. Mamusia bardzo nas kochała i starała się, aby nam nigdy smutno, ani nudno nie było — i zawsze umiała dla nas znaleźć jakąś piękną zabawę i pracę“ — „Pracę? — a czy dzieci pracują?“ „O i jak jeszcze — przypomnijcie sobie małą Irkę — sąsiadkę, co jest całą pomocą swej chorej matki; ale nasze zajęcia wtedy nie były takie ciężkie, dla Tadziulka i Andzi były tylko miłą, wesołą zabawą. W zimie, kiedy już śnieg białym puszystym dywanem pokrył cały świat i ptaszki nie mogły znaleźć pożywienia — małe rodzeństwo pamiętało codziennie o przygotowaniu dla nich smacznego obiadu. Cudnie wyglądało to kolorowe stadko skrzydlatych gości na białym śniegu. Bo, pamiętajcie, że gile mają śliczne, czerwone kamizelki i jeszcze piękniejsze czapeczki na zgrabnych główkach. Codzień o jednej godzinie zlatywały się całą gromadą i tak były oswojone, że nawet zaglądały przez okno do dzieci.

„To zupełnie tak, jak u Marysi, jak nie nasypie okruszynek to wróble uderzają dziobkami i skrzydełkami w okno — przypominają, że są głodne i że czas na obiad“... Tu rozpoczyna się najmilsza z matką dysputa, tysiąckroć więcej warta, niż samo opowiadanie. Ale niezawsze tak bywa, czasem dzieci powracają do rozpoczętego tematu i prag-

ną koniecznie jakiegoś zakończenia, które dałoby im pewną, określoną całość myślową, i o to dbać zawsze należy.

Oprócz bajek i opowiadań o prawdziwych zdarzeniach ogromnem powodzeniem u dzieci cieszą się podróże odbywane oczywiście w wyobraźni. Siedzimy sobie zimą wtuleni w otomanę, albo przy piecu i zaczynamy po raz setny swą podróż. „No i gdzież tu jechać dzisiaj? — pogoda śliczna, Wisła aż ciągnie srebrzystemi falami. Pojedziemy statkiem do Gdańska — po drodze wstąpimy do Torunia kupić słynnych na cały świat pierników— znacie je przecież, wszak zeszłego roku przywiózł wam wujek całą ich pakę. Na statku chłodno, musimy się ciepło ubrać i wziąć coś ze sobą do jedzenia.

Dzieci są tak przejęte projektowaną w wyobraźni wycieczką, że zaczynają z całem przejęciem myśleć o aprowizacji i ubraniu — spierając się ze sobą o różne szczegóły. Takie podróże, wycieczki, lub spacery zajmują umysły dzieci i rozwijają je niezmiernie. Starsze lubią opowiadania rodziców o ich podróżach w dalsze strony i o tem, co w nich ciekawego spotykali. Oczywiście, że opowiadania te muszą być dostosowane do wieku i usposobienia dziecka.

Maleńkim wystarczy podróż Kizi, Mizi, lub Burka, ubarwiona wesołemi przygodami — bo pamiętać należy, że dzieci nawet najmniejsze mają doskonałe poczucie humoru.

Anna Podgórska.

Odpowiedzi na listy rodziców

1. *Pani Irenie Wagnerowej.* Waga Pani synka jest niższa, niż przeciętna norma wagi dzieci w tym wieku.

6-cio miesięczne niemowlę powinno jadać 5 razy na dobę w odstępach 3½ godzinnych.

4 razy pierś, poszczególna porcja 180 gr. W razie niedostatecznej ilości należy brak uzupełnić mieszanką o składzie — 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 1½ łyż. od herb. cukru na 100 gr. mieszanki.

Jako 5-te pożywienie kaszka manna na smaku z jarzyn i jarzyny.

Kaszkę mannę w ilości 1½ łyż. od

herb. należy gotować na smaku z jarzyn, aż do zupełnego ugotowania i otrzymania 150 gr. Po ugotowaniu należy dodać ½ łyż. od herb. masła i ½ łyż. od herb. cukru.

Jarzyny muszą być dobrze ugotowane, przetarte i zaprawione masłem i cukrem do smaku.

Z jarzyn mały może otrzymać marchew, kalafior, buraki i jarmuż.

Oprócz powyższego można małemu dawać surowe soki, lub jabłko skrobane w ilości od 1 do 6 łyż. od herbaty.

2 — 3 stolce u niemowlęcia nie są przeciwskazaniem do podawania krowiego mleka jakoteż i jarzyn.

Co do wyprysków na skórze to na odległość nie możemy udzielić porady.

Kąpać należy niemowlę codziennie.

2. Pani Hance Stępniowej. Waga córeczki Pani jest wyższa od przeciętnej normy. Wzrost dziewczynki 11 miesięcznej przeciętnie wynosi 73 cm.

Ponieważ córeczka Pani ukończyła już 11 miesięcy należy ją odstawić od piersi. Wobec tego, że otrzymuje pierś 3 razy, musi Pani stopniowo, co kilka dni 1 karmienie zastąpić sztucznem pożywieniem, a mianowicie kaszką na mleku (manna, drobna krakowska, tapioka), lub też kakao owsianem, albo kawą zbożową również na mleku.

Z chwilą ukończenia 1 roku, córeczka Pani, nie powinna już zupełnie dostawać pokarmu, a przejść na 4-krotne odżywianie.

A mianowicie: *Śniadanie:* kawa zbożowa, lub kakao owsiane i sucharki, lub gdy dziecko ma zęby i gryzie bułka z masłem.

Obiad: wszelkie zupy jarzynowe, lub owocowe zaprawione mąką, lub zasypane kaszką, aby były gęste oraz jarzyny, jabłko pieczone, kompoty.

Podwieczorek: Połowa tego, co na śniadanie i owoce.

Kolacja: Kaszka na mleku.

3. Pani Marji Osińskiej. Odpowiedź wysłaliśmy pocztą.

4. Pani Janinie Stalkowskiej. Naogół zwykła kapusta nie należy do tych jarzyn, które dajemy dziecku do dwuch lat. Synek Pani jest jednak tak duży i ma tyle zębów, że nie widzimy powodu do usuwania jej z jadłospisu dziecka. Musi Pani pilnować tylko, aby dziecko dobrze ją żuło.

5. Pani „Hance“. Martwi się Pani, że jednoroczna córeczka Jej, gdy chodzi, wykrzywia stopki. Jest to częste zjawisko u dzieci, które uczą się dopiero porządnie chodzić. O tem zresztą będziemy wkrótce pisać.

Niedługo już będą święta Bożego Narodzenia

Przypominamy więc naszym czytelnikom, że małe, niewidome dzieci w Laskach tak pięknie obdarowane przez nich w zeszłym roku, z zupełnem zaufaniem oczekują teraz nowej Gwiazdki, i rachują do niej dnie. Bo celuloidowe i barchanowe zwierzęta już się dobrze poniszczyły od ciągłego trzymania w rękach, jednym powgniatały się boki, a drugim poobrywały się uszy, nosy i ogony od całorocznego „oglądania"... Lalkom powyłaziły włosy od częstego czesania, i oczy powpadały w głąb od gorliwego badania, „czy widzą". Korpusy im zwiotczały od ubytku trocin, wysypujących się przez dziury w przetartem płótnie.

Klocki do budowania pozaokrąglały się na kantach i nie chcą stać.

Organki przestały grać, trąbki trąbić, wózki i samochody jeździć, a piłki skakać...

A cóż dopiero nowe ociemniałe dzieci, których sporo przybyło w ciągu tego roku, a które wogóle nie mają żadnych zabawek?

Starsze dzieci marzą o grach, o narzędziach, o figurach geometrycznych, o wszelkich figurach wypchanych zwierząt, modelach, o wszystkiem co można „oglądać"...

Tam wszystko się przyda: muszelki, minerały, pudełka, pudełeczka, i foremki do babek z piasku, gałganki dla lalek — wszystko!

Bardzo potrzebne są ciepłe ubrania — i wogóle wszelkie ubrania — i obuwie. Wszystkie wymiary, od najmniejszych do największych.

W Laskach są dzieci każdego wzrostu. Więc każda bez wyjątku rzecz — swetry, szaliki, chustki, rękawiczki, czapki, palta, kurtki, sukienki, ubranka, fartuszki, buciki, kalosze, boty, pantofle, bielizna — wszystko będzie przyjęte z radością i wdzięcznością, wszystko będzie spożytkowane i wykorzystane do ostatniej nitki.

Saneczki, łyżwy są nadzwyczajnie upragnione!

Czasy są złe — kryzys. Prawda. Wiemy o tem wszyscy, aż nadto dobrze. Czujemy to na własnej skórze. Ale przecież małym, niewidomym dzieciom z ufnością oczekującym Gwiazdki, nie będziemy mówić o kryzysie i o ciężkich czasach, prawda?



Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

DODATEK DO Nr. 23 DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA"

OZDOBY SUKIENEK DZIECIĘCYCH.



SKRZYDEŁKA - NIEBIESKIE
TUŁÓW, PUNKTY - ŻÓŁTE.

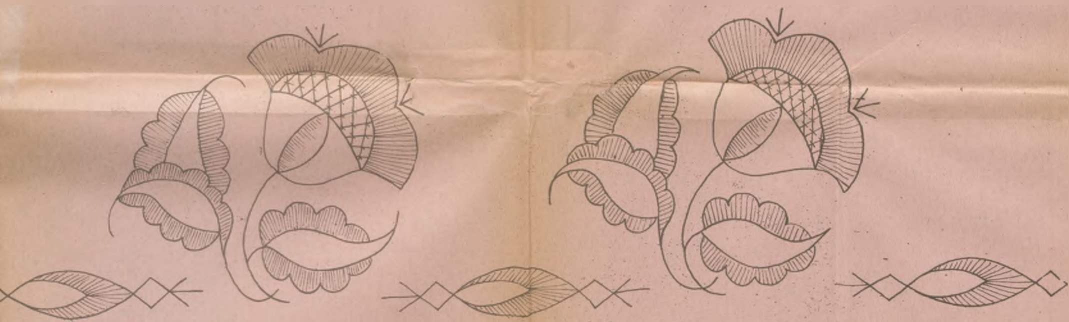
KOŁNIERZYK.



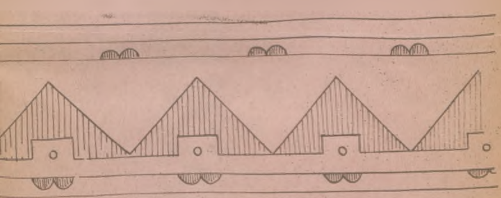


MANKIECIK.

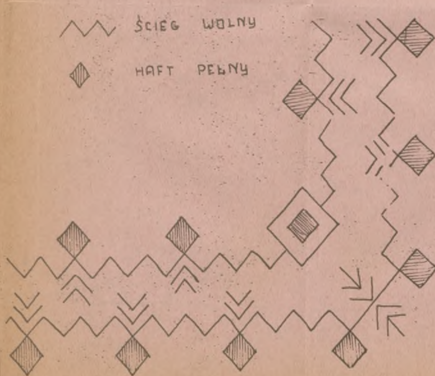
WZÓR NA KOŁNIERZYK I MANKIET NALEŻY WYKONAĆ ŻYŁKĄ KOLOREM NIEBIESKIM I ŻÓŁTYM NAPRZEMIAN.



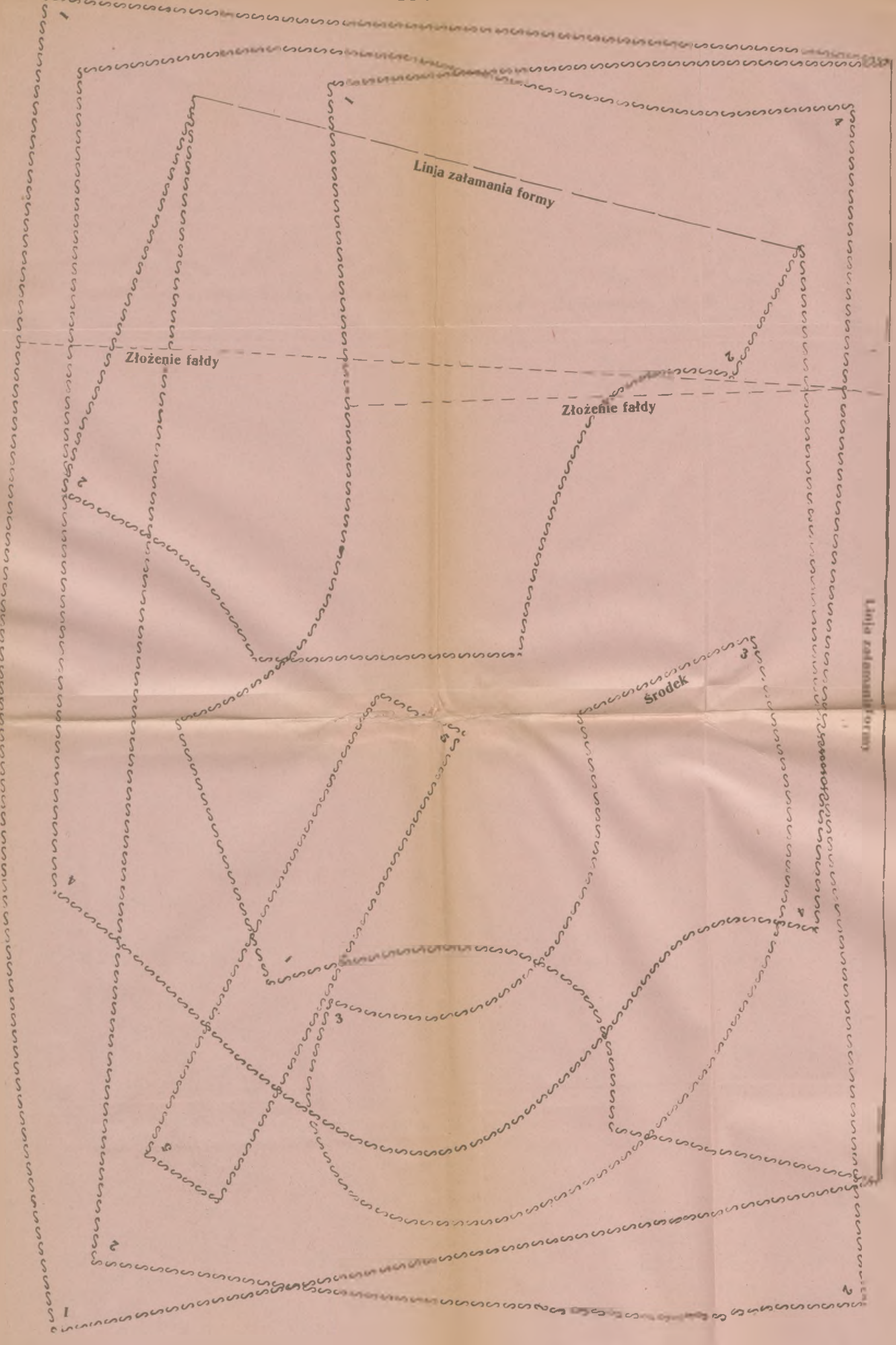
ŚCIEGI: ŻYŁKA. DZIERGANIE. SIATKA NAKŁADANA.



ŚCIEGI:
ŻYŁKA.
DZIERGANIE.



ROK 1931


Linja załamania formy
Złożenie fałdy
Złożenie fałdy
Środek
Linja załamania formy